माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन एवं एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन

दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट (डीम्ड यूनिवर्सिटी) दयालबाग, आगरा

की पी-एच०डी० (शिक्षाशास्त्र) उपाधि की पूर्ति हेतु प्रस्तुत

शोध-रूपरेखा

निर्देशिका

प्रो० सविता श्रीवास्तव

बी.एड. विभाग प्रमुख

शोधार्थिनी

हिना भारद्वाज

फ़ाउंडेशन ऑफ एजुकेशन विभाग, शिक्षा संकाय

दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट (डीम्ड यूनिवर्सिटी)

दयालबाग, आगरा – 282005

2023

1.0.0 प्रस्तावना:-

शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति में सामाजिक दक्षता अथवा कार्यकुशलता उत्पन्न करना है शिक्षा जीवन जीने योग्य वातावरण प्रदान करने में सहयोग करती है। योग भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहा है, जो हमें हमारी भारतीय परंपरा से विरासत में मिला है । योग, न केवल अमूल्य धरोहर है अपितु स्वस्थ रहने के लिए अनमोल उपहार भी है जो मनुष्य को जीवन जीने की कला सिखाता है यह केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन शैली को आनंद में बनाने की कला भी है। इसी कारण आज के आधुनिक युग में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि नौकरीपेशा लोग, छात्र, शिक्षक, छात्रअध्यापकसभी के लिए योग सभी प्रकार के कष्टों का निवारण करने में सक्षम है सभी कार्यों का साधन है शरीर के द्वारा व्यक्ति अपने कर्तव्य का पालन करता है यानि साध्य तक पहुंचने में मनुष्य का शरीर ही साधन का काम करता है। शरीर सभी कार्यों का साधन है। शरीर के द्वारा व्यक्ति अपने प्रत्येक कर्तव्य का पालन करता है ।

व्यक्ति साधक है तो योग साधना है साधक साधना द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता है योग स्वस्थ जीवन जीने की एक कला है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। भारतीय ज्ञान परंपरा में योग का बहुत महत्व है प्राचीन काल से ही योग हमारी जीवन शैली के अंग के रूप में समाहित है आज योग सभी को अपनी ओर आकर्षित कर रहा है महर्षि पतंजलि ने अपने योग ग्रंथ में पतंजलि योग सूत्र में वर्णन किया है कि "तदा द्रष्टु: स्वरूपेऽवस्थानम्"(पतंजलि योग सूत्र 1/3)अर्थात मानव जीवन का परम लक्ष्य अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होना है और यही योग विद्या का ध्येय भी है।

योग विद्या हमें अपने स्वयं के अस्तित्व का बोध कराती है शरीर का मन से मन का आत्मा से और आत्मा का परमात्मा से जुड़ना योग कहलाता है। शरीर सभी कार्यों का साधन है स्वस्थ व सुखी जीवन मनुष्य की प्रमुख आवश्यकता है समाज के किसी भी स्तर पर रहने वाला व्यक्ति सुखी जीवन की आवश्यकता अनुभव करता है स्वास्थ्य केवल शारीरिक ही नहीं मानसिक और आध्यात्मिक भी होता है ।जो लोग केवल शरीर को स्वस्थ रखकर सुखी जीवन का लाभ उठाना चाहते हैं वे सफल नहीं हो पाते हैं । भारतीय जीवन पद्धति में हमेशा से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर महत्व दर्शाती रही है। आज के चिकित्सा विज्ञान में भी रोगों के कारण शरीर के अलावा मन में खोजते हैं। समग्र स्वास्थ्य के लिए योगयुक्त जीवन पद्धति का समर्थन ऋषियों ने किया है। योग युक्त जीवन पद्धति में अपनी इच्छाएं,कामनाऐं विचार, शारीरिक चेष्टाएं,आहार-विहार, विश्राम और श्रम यह सब शामिल हैं।

योग शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत की 'युज'धातु से हुई है जिसका अर्थ है युक्त करना, जोड़ना या मिलाना विभिन्न विद्वानों ने समय-समय पर इसके अर्थ को स्पष्ट करने के लिए कई परिभाषाएँ दी है।

महर्षि पतंजलि ने योग शास्त्र में कहा है ''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधःमन की वर्तियो (रूप, रस,गंध स्पर्श और शब्द के लोभ में दौड़ने) को रोकना योग है," अर्थात चित्त की चंचलता का दमन ही योग है। भगवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण द्वारा योग का अर्थ समझाते हुए कहा गया है 'समत्वं योग उच्यते' अर्थात समत्वं (जीवात्मा और परमात्मा के एकीकरण) का नाम योग है इसी ग्रंथ के छठे अध्याय में पुनःवे कहते हैं 'योग: कर्मसु कौशलम्' अर्थात प्रत्येक कार्य को कुशलता से संपन्न करना योग है।

योग वशिष्ठ के अनुसार - "संसार- सागर से पार होने की युक्ति को ही योग कहते हैं।''

योग साधना एक तरह से जीवन की सरल एवं सफल साधना है जिसके माध्यम से व्यक्तिगत, सामाजिक, राष्ट्रीय एवं सार्वभौमिक सभी प्रकार के कल्याण का मार्ग प्रशस्त होता है।

श्रीमद्भगवद्गीता मानव चिंतन की एक अद्भुत उपलब्धि है। कर्म योग की अत्यंत सार्थक व्याख्या हमें इसमें देखने को मिलती है।'कर्म में कुशलता ही योग है'ऐसा दर्शाकर 'गीता'ने योग को अत्यंत महत्वपूर्ण बना दिया है । समाज के विभिन्न वर्गों की मनोवृत्तियों को ध्यान में रखकर योग के कई मार्गों का वर्णन किया है जिनमें 4मार्ग- कर्म योग,ज्ञान योग, ध्यान योग और भक्ति योग प्रमुख हैं। कर्म योग "फल की इच्छा से रहित होकर कर्तव्य में रत होने का योग है "।कर्म की व्याख्या सामाजिक उपयोगिता और नैतिक मूल्यों के संदर्भ में ही की गई है ज्ञान योग उन व्यक्तियों के लिए है जो परमात्मा के अमूर्त चिंतन में गहरी रुचि रखते हैं। अज्ञान के अंधकार को ज्ञान के प्रकाश द्वारा हटाया जाता है ज्ञान की आशा में मनुष्य अंतिम सत्य की झलक पाता है और आध्यात्मिक चिंतन की प्राप्ति करता है ध्यान योग में मस्तिष्क को समस्त बाहरी वस्तुओं से हठाकर आत्मा पर केंद्रित करने की बात कही गई है।

विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती और मजदूर जानते हैं कि अस्थिर मन से कोई काम नहीं हो सकता। बहुत से विद्यार्थी तो प्रतिवर्ष विद्यालय की परीक्षाओं में फेल हुआ करते हैं, इसका कारण यह है कि अध्ययन में मन को एकाग्र करने की शक्ति ही उनमें नहीं होती। यही बात सांसारिक विषयों में होने वाली विफलताओं की है। जब तक मनुष्य अपने विचारणीय विषय या करणीय कार्य में तन्मय नहीं होता तब तक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती हैं।

2.0.0समस्या का प्रादुर्भाव

जब विद्यार्थी अपनी अनुकरण अवस्था में होता है तो वह अपने माता-पिता के बाद अगर किसी तीसरे व्यक्ति का अपने जीवन में अनुकरण करता है तो वह होते हैं उसके शिक्षक जो उसके आगे आने वाले जीवन का मार्गदर्शक भी होते हैं। कोठारी कमीशन का माध्यमिक स्तर की शिक्षा के विषय में कथन है- **राष्टीय शिक्षा आयोग (1964– 66)"भारत के भाग्य का निर्माण उसकी कक्षा में हो रहा है।**"वर्तमान समय में इस कथन की तरफ विद्यालय प्रशासन एवं अन्य वर्ग को ध्यान देने की आवश्यकता है।इसी कारण आने वाली पीढ़ी को शिक्षित, स्वस्थ व भारत का योग्य नागरिक बनाना है तो हमें अपने इस लक्ष्य को पाने के लिए विद्यालय शिक्षा से योगाभ्यास को जोड़ना होगा तभी आने वाली पीढ़ी को शिक्षित ,स्वस्थ भारत का योग्य नागरिक बनाया जा सकता है अगर हमें अपने लक्ष्य को पाना है तो भावी नागरिकों के निर्माण पर ध्यान देने की आवश्यकता है वर्तमान में शिक्षक व विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा का बहुत महत्व है क्योंकि जिस प्रकार शिक्षा के बिना जीवन अधूरा है ठीक उसी प्रकार योग के बिना अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना भी अधूरी है वैज्ञानिक आविष्कारों के इस आधुनिक युग में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए असंभव संसाधन मौजूद है लेकिन यह साधन सभी प्रकार के समान रूप से उपलब्ध नहीं है लेकिन योग सभी के लिए समान रूप से उपलब्ध है योग का आनंद और स्वास्थ्य लाभ सभी व्यक्ति समान रूप से उठा सकते हैं। बस जरूरत है सही तरीके से योग सीखने की ।

दैनिक भास्कर समाचार पत्र में भास्कर खास रिपोट में लिखा हैं किविज्ञान ने भी माना यदि समूह में ध्यान योग करते हैं तो उसकी ऊर्जा का असर पूरे क्षेत्र पर पड़ता है मैडिटेशन और योग के जरिए अपनी जिंदगी में सकारात्मक बदलाव लाने वालों की संख्या पूरी दुनिया में बढ़ रही है।दैनिक भास्कर,वाशिंगटन - विश्व के एक प्रमुख साइंस जनरल ने हाल ही में एक शोध प्रकाशित किया है जिसके मुताबिक यदि कोई छोटा समूह एक साथ ध्यान योग करता है तो इससे निकली सकारात्मक ऊर्जा के संचार से पूरे क्षेत्र में तनाव स्तर में कमी आती है।विद्यार्थी के लिए योग बहुत ही लाभदायक माना गया है इससे बच्चों के मन मस्तिष्क में स्थिरता आती है और बच्चों को अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिलती है योग शिक्षा जितनी कम उम्र से ली जाए उतना ही शरीर को ज्यादा लाभ मिलता है बच्चों का शरीर बड़ों की तुलना में ज्यादा लचकदार होता है इसीलिए बच्चे योग को जल्दी और आसानी से सीख जाते हैं। वर्तमान समय में कोविड-19 महामारीसे हम सभी ने घर पर ही रहकर योग एवं खानपान के द्वारा इससे बचाव

किया। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास संभव है और यह काम योग से संभव है योग से शरीर को रोगों से मुक्ति मिलती है और मन को शक्ति देता है योग बच्चों के मन मस्तिष्क को उसके कार्य के प्रति जागरूक करता है जिन विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति रुचि या मन ना लगना जैसी समस्या होती है उन विद्यार्थियों के लिए योगाभ्यास चमत्कार जैसा काम करता है सुबह के समय योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता और दृढ़ता बेहतर होती है इससे बच्चे सभी क्षेत्र में अब्बल रहते हैं आधुनिक युग में विद्यार्थी पढ़ाई और प्रतियोगिता जैसे वातावरण में ही रहते हैं इसी कारण विद्यार्थी जीवनकेवल हार-जीत का जीवन रह जाता है इसी कारण हार में टूट जाते हैं और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं योग द्वारा विद्यार्थियों के मन मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है योग विद्यार्थियों में आगे बढ़ने की ओर आत्मविश्वास को बढ़ाने की शक्ति देता है एवं सकारात्मक विकास कर सही मार्ग दिखाता है।मनुष्य का अधिकांश बहुपक्षीय विकास जो होता है वह किशोरावस्था में ही होता है किशोरावस्था जीवन का संगम है जहां एक और उमंग तरंग रूपी बसंत यौवन के दरवाजे पर दस्तक देता है तो दूसरी ओर समस्या रूपी भूकंप के झटके देता है इस अवस्था में किशोर व किशोरी पश्चिमी सभ्यता की तरफ झुकाव रखते हैं।

दैनिक भास्कर रिपोट में हैं कि ध्यान योग दिन में दो बार 20मिनट की प्रक्रिया है यह ध्यान योग भारतीय वैदिक परंपरा पर आधारित मनते है इसमें भावातीत अनुभव होता है ध्यान की यह प्रक्रिया काफी सरल और सहज है इसमें आंख मूंदकर विश्राम की अवस्था में बैठकर 15से 20 मिनट तक प्रतिदिन दो बार ध्यान करा जाता है ध्यान योग का मुख्य उद्देश्य मन और मस्तिष्क को शांत कर शरीर की प्राकृतिक शक्ति को बढ़ाना है। बच्चों के जीवन को सांचे में ढालने का दायित्व शिक्षकों तथा माता-पिता का है बड़ों का अनुकरण उनका स्वभाव होता है उत्सुकता और जिज्ञासा मुख्य गुण है यदि हम उनके सामने श्रेष्ठ जीवन प्रस्तुत करें और उन्हें उत्तम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के सिद्धांतों से परिचित कराएं तो ऐसा कोई कारण नहीं होगा जो उन्हें आदर्श नागरिक ना बनने दें योग शिक्षा द्वारा यह सब संभव है।

योगासन का अभ्यास प्रत्येक आयु के व्यक्ति कर सकते हैं विशेषकर विद्यार्थियों को योगासन की विशेष आवश्यकता होती है अध्ययन अवस्था एक ऐसी अवस्था होती है जहां विद्यार्थी की प्रक्रिया उनकी शैक्षिक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं विशेषकर किशोरावस्था एक ऐसी अवस्था होती है जहां विद्यार्थियों को बेहतर शैक्षिक उपलब्धि प्राप्त करने के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है जिससे छात्र की उपलब्धि प्रभावित होती है इसीलिए अपने आप में एकाग्रता लाने के लिए योग एक बेहतर साधन है ऐसा माना जाता है और यह सत्य भी है इस युक्ति के अनुसार

विद्यार्थी के मन में यह आशंका उत्पन्न हुई कि जो छात्र अपने आप में एकाग्रता नहीं ला पाते हैं जिससे छात्र की शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है अतः शोधार्थी के मन में आशंका उत्पन्न हुई कि विद्यार्थियोंकायोगाभ्यास से पहलेतथायोगाभ्यास के बाद उनके मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन एवं एकाग्रता में कैसा सहसंबंध है निश्चित ही लघु शोध का विषय बन जाता हैं।

3.0.0.समस्या का औचित्य-

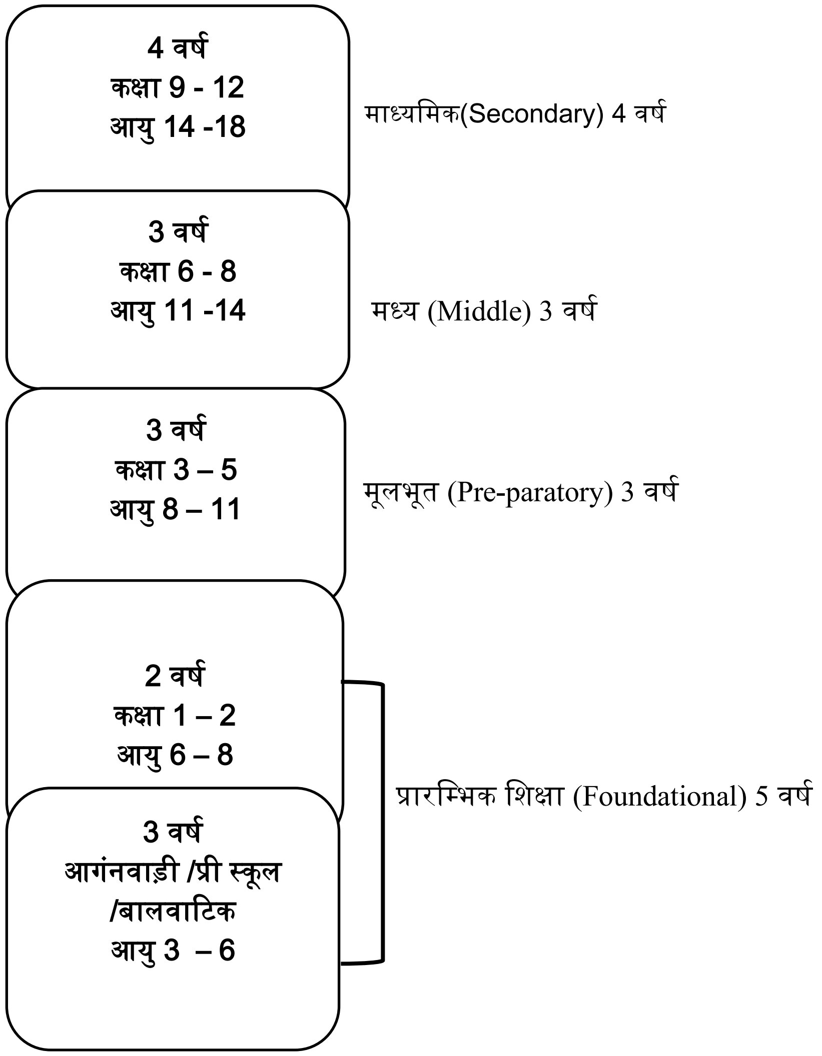
विद्यार्थी जीवन हेतु योगाभ्यास उतना ही महत्वपूर्ण होता हैं जैसे मरुभूमि में जल की आवश्यकता।वास्तव में आज वर्तमान समय को देखा जाए तो विद्यार्थी के लिए योग बहुत ही लाभदायक माना गया है इससे बच्चों के मन मस्तिष्क में स्थिरता आती है और बच्चों को अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में भी पूर्ण रूप से सहायता मिलती है।योग मानवता की प्राचीन पूंजी है मानव द्वारा संग्रहित सबसे बहुमूल्य खजाना है। मनुष्य 3 वस्तुओं से बना है शरीर, मन व आत्मा अपने शरीर पर नियंत्रण, मन पर नियंत्रण और अंतरात्मा की आवाज को पहचानना इस प्रकार शारीरिक,मानसिक और आध्यात्मिक इन तीनों अवस्थाओं का संतुलन ही योग है। योग के चमत्कार को तो पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है इसी वजह से दुनिया के अधिकांश देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य किया गया है विशेषकर छात्र जीवन के लिए तो बहुत ही आवश्यक है क्योंकि छात्र जीवन ही भविष्य तय करता है।

बच्चों को पढ़ाई और गतिविधियों का बोझ तो बचपन से ही उठाना पड़ता है और बचपन से ही उन्हें जीत की ऐसी भावना भरी जाती है कि जब भी वह हारते हैं तो खुद ही हार को बर्दाश्त नहीं कर पाते और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं साथ ही अपने दिल दिमाग से भी कमजोर हो जाते हैं इसलिए विद्यार्थी को प्रारंभ से ही अनिवार्य तौर पर योग शिक्षा देना बहुत जरूरी है योग जीवन की एक कला है जिसमें मानव जीवन के समस्त पच्छो का समावेश मिलता है। आज के वैज्ञानिक युग में मानव अपने वास्तविक स्वरूप से दूर होता जा रहा है ऐसी स्थिति में योग वह मार्ग है जिसमें मनुष्य को अपने स्वरूप का अवबोध हो सकता है विद्यार्थी किसी भी देश के भविष्य के कर्णधार होते हैं इसलिए उनके सर्वांगीण विकास की व्यवस्था अत्यंत आवश्यक है।

माध्यमिक शिक्षा आयोग (1952-53)के अनुसार- "माध्यमिक शिक्षा इस प्रकार दी जानी चाहिए जिससे छात्रों की अंतर्निहित शक्तियों का विकास हो सके और सामाजिक, सांस्कृतिक, नैतिक एवं चारित्रिक दृष्टि से व्यवहार कुशल बन सकें।"

माध्यमिक शिक्षा का किसी राष्ट्र की शिक्षाव्यवस्था में बहुत महत्वपूर्ण स्थान होता है समाज के प्रत्येक बालक के लिए इसे प्राप्त करना आवश्यक एवं अनिवार्य माना जाता है इस स्तर की शिक्षा के अंतर्गत छात्रों को वह समस्त ज्ञान और कौशल प्रदान कर दिया जाता है,जो भविष्य में उनके सफल एवं सामान्य जीवन के लिए आवश्यक होता है। आज छात्रों के अंदर स्वयं को पहचानने (आत्मानुभूति) क्षमता उत्पन्न करना बहुत आवश्यक है । आज के अधिकांश छात्र जो माध्यमिक शिक्षा उत्तीर्ण करते हैं, वे भी अपनी आंतरिक शक्तियों को नहीं पहचान पाते और ऐसे व्यवसाय अथवा नौकरियों की ओर आकर्षित होते हैं जिनमें धन कमाने तथा सामाजिक प्रतिष्ठा के अधिक से अधिक अवसर होते हैं। इस प्रलोभन के चक्रव्यूह में फंस कर वे यह भी भूल जाते हैं कि उनकी स्वाभाविक रूचियां और प्रकृति उसके अनुकूल हैं भी या नहीं।जब बालक माध्यमिक कक्षाओं में प्रवेश करता है तो उसकी आयु लगभग 12से 18वर्ष के मध्य हो जाती है इस आयु में बालकों का लगभग शत प्रतिशत शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास हो जाता है। यही वह समय है ,जब उन्हें एक परिपक्क जीवन की लगभग संपूर्ण शिक्षा प्रदान की जा सकती है।राष्ट्रीय शिक्षा नीति (2020)नेविद्यार्थियों के लिए पाठ्यक्रममेंप्राचीनभारतीय ज्ञान को प्रसांगिक व वैज्ञानिक तरीके से शामिल करने की बात कहीं हैं शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यावरण आदि के संबंध में भविष्य की आकांक्षाओं की स्पष्ट भावना शामिल करेगें। भारतीय ज्ञान प्रणाली को सीखने के स्वदेशी और पारंपरिक तरीकों से सीखा जाएगा और गणित, खगोल विज्ञान, दर्शन, योग, वास्तुकला, चिकित्सा, कृषि, इंजीनियरिंग, भाषाविज्ञान, साहित्य, खेल के साथ-साथ शासन, राजव्यवस्था संरक्षण आदि विषयों में शामिल करेगे ।भारतीय ज्ञान प्रणालियों पर एक आकर्षक पाठ्यक्रम भी एक वैकल्पिक विषय के रूप में माध्यमिक विद्यालय में छात्रों के लिए उपलब्ध होगा।विद्यार्थियों को विशेष रुप से माध्यमिक विद्यालय में अध्ययन करने के लिए अधिक लचीलापन और विषयों के चुनाव के विकल्प दिए जाएंगे- इनमें शारीरिक शिक्षा, कला और शिल्प तथा व्यावसायिक विषय भी शामिल होंगे ताकि विद्यार्थी अध्ययन और जीवन की योजना के अपने रास्ते तैयार करने के लिए स्वतंत्र हो सकें।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार स्कूली शिक्षा के लिए पाठ्यक्रम और शैक्षणिक ढांचे को 5+3+3+4 डिजाइन वाले शैक्षणिक संरचना का प्रस्ताव किया गया है जोकि 3 से 18 वर्ष की आयु वाले बच्चों को शामिल करता है,जो निम्नवतहैं



आरेख 1 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का शैक्षणिक ढांचा

बोर्ड परीक्षा और प्रवेश परीक्षा सहित माध्यमिक स्कूल परीक्षाओं की वर्तमान प्रकृति और परिणाम स्वरूप आज की कोचिंग संस्कृति विशेष रूप से माध्यमिक विद्यालय स्तर पर बहुत नुकसान कर रही है। इसके चलते विद्यार्थी अपना कीमती समय सार्थक अधिगम की बजाय परीक्षाओं की तैयारी और अत्यधिक परीक्षा कोचिंग करने में खर्च कर रहे हैं। यह परीक्षाएं विद्यार्थियों को चुनाव के विकल्पों में एक लचीलापन जो कि भविष्य की व्यक्ति केंद्रित शिक्षा प्रणाली में बहुत महत्वपूर्ण होगा- देने के बजाय उन्हें किसी खास वर्ग(स्ट्रीम) में बेहद संकुचित दायरे में ही तैयार करने के लिए मजबूर करती है।

समस्या का चयन इस आशा को लेकर किया गया है योगाभ्यास वर्तमान में समाज और राष्ट्र के साथ-साथ विद्यार्थियों के लिए लाभदायक है विद्यार्थी जीवन में योगाभ्यास का क्या प्रभाव पड़ता है ? इस पर कुछ शोध अध्ययन किए गए ।

किशोरावस्था जीवनकी वह अवस्था है जहां पर बुद्धि और विकास के सभी आयामों को लेकर बालक और बालिकाओं

में आश्चर्यजनक वृद्धि और विकास के परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं इस स्थिति में किशोरों को योगाभ्यास के द्वारा सही दिशा मेंजोड़ा जा सकता है यह बात इस शोध अध्ययन में स्पष्ट कर दी हैजो इस प्रकार है-दीक्षित(2020), ने बताया कि विद्यार्थियों के अवधान, स्मृति एवं तर्कयोग्यता पर योगासन प्रशिक्षण का सार्थक प्रभाव पड़ा अर्थात जिस (प्रयोगात्मक समूह) को 2 माह तक योगासन प्रशिक्षण दिया गया उनके अवधान एवं स्मृति के स्तर में पहले की अपेक्षा वृद्धि हुई जबकि नियंत्रित समूह को विशेष उपचार योग प्रशिक्षण नहीं दिया गया उनकी अवधान एवं स्मृति के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं दिखा इसीक्रममें जोशी(2018), ने शोध के आधार पर बताया हैं कि छात्रों के अवधान,एकाग्रता और स्मृति में योग की भूमिका में नियंत्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह के विद्यार्थियों में सकारात्मक प्रभाव दिखा। ब्रजनाथ (2017), ने माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों की तर्क क्षमता पर योग कार्यक्रम के प्रभाव में दोनों समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर पाया गया, जिस समूह को जो कार्यक्रम दिया गया उन छात्रों की तर्क क्षमता में सकारात्मक प्रभाव दिखा। जबकि नियंत्रित समूह कोयोग कार्यक्रम नहीं दिया ।

माध्यमिक स्तर शिक्षा का वह स्तर है जब विद्यार्थी किशोरावस्था में प्रवेश करने वाला होता है तो उसे संवेगात्मक परिवर्तनों में अपने आप को सामान्य व्यवहार अपनाने में समस्याओं का सामना करना होता है जब वह योगाभ्यास में जीवन को अपनाने लगते हैं तो उन्हें संवेगोंके कारण उत्पन्न समस्याओं में आराम मिलता है।यह निष्कर्ष कुछ शोधोंकेद्वारा सही निकलता है जो इस प्रकार हैपाल(2010), नेअध्ययन उपरान्त बताया कि मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में स्नातकीय स्तर के विद्यार्थियों का समायोजन एवं शैक्षिक उपलब्धि में विभिन्न संकायों के कला वर्ग में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन एवं शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया इसतरहनिष्कर्ष रूप में कहा जा सकता हैंकि विभिन्न संकायों के कला वर्ग में अध्ययनरत विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य ,समायोजन एवं शैक्षिक उपलब्धि में कोई सार्थक अंतर नहीं हैइसीतरह कुमार (2019),नेबतायाकि उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत योगाभ्यासी एवं गैर- योगाभ्यासी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य,समायोजन तथा शैक्षिक तनाव में लिंग एवं क्षेत्र के आधार पर सार्थक अंतर है।

किशोरावस्था को शैशवावस्था की ही पुनरावृति माना जा सकता है क्योंकि इस अवस्था में भी शैशवावस्था की तरह बच्चे के व्यक्तित्व के सभी पहलुओं का अत्यधिक गति से वृद्धि और विकास होता है और किशोर भी शिशु की ही तरह अत्यधिक चंचल, अशांत, उत्तेजित, संवेदनशील और भावुक होता है इस अवस्था में वृद्धि और विकास की सभी

दिशाओं में बच्चा तेजी से आगे बढ़ता है जिसके परिणाम स्वरूप उसमें कई नवीन परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं यह परिवर्तन सकारात्मक दिशा में हों इसीलिए माध्यमिक स्तर से ही विद्यार्थियों को योगाभ्यास से जोड़ना होगा जिससे वह अपने जीवन में सफल व्यक्ति बन सके। यह बात निम्न अध्ययनों के परिणाम द्वारा स्पष्ट हो जाती है जो इस प्रकार है:

कुमारी(2018), ने योगाभ्यासों का किशोरों के सामाजिक समायोजन,भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं उपलब्धि अभिप्रेरणा पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन परिणाम में प्रयोगात्मक समूह के भावनात्मक समायोजन,सामाजिक समायोजन,शैक्षिक समायोजन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता,उपलब्धि अभिप्रेरक में सार्थक अंतर प्राप्त हुआ इसी क्रम में आरती (2020), नेशोध के विभिन्न आयामों पर अपने परिणामों को दिया उन्होंने माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य,स्वच्छता संबंधित आदतों एवं योगा के प्रति अभिवृत्ति का विश्लेषणात्मक अध्ययनमें यह पाया कि ग्रामीण विद्यार्थियों व शहरी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अंतर होता है।ग्रामीण विद्यार्थियों व शहरी विद्यार्थियों की योग के प्रति अभिवृत्ति में सार्थक अंतर है ऐसेही ग्रामीण व शहरी छात्रों की योग के प्रति अभिवृति में सार्थक अंतर है।

विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य तथा योग के प्रति अभिवृत्ति में सकारात्मक सहसंबंध है उन्हें योग का विभिन्न आयामों के साथ सकारात्मक सहसंबंध प्राप्त हुआ इसी क्रम में- गोड़(2019), ने तनाव प्रबंधन पर योग के प्रभाव में पाया कि उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अधिकतम उच्च स्तर का तनाव व्याप्त है जिसमें योग मॉड्यूल अत्यंत लाभकारी रहा। योग मॉड्यूल बालक एवं बालिकाओं विज्ञान एवं कला वर्ग के विद्यार्थियों के तनाव प्रबंधन हेतु समान रूप से उपयोगी एवं लाभकारी है। बाजिया (2017), ने बताया है कि प्राचीन भारतीय योग दर्शन के बताए मार्ग पर चलें तो हम एक नई सामाजिक व्यवस्था का निर्माण कर सकते हैं जिससे मानव की उच्चतम आकांक्षाएं व नवीन आशाएं साकार हो सकती है। उपलब्ध शोधो की गहन समीक्षा एवं संबंधित साहित्य के अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक योग्यता,शैक्षिक उपलब्धि,समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, चिंता, क्रोध एवं शिक्षक तनाव पर तो योगासन प्रशिक्षण के प्रभाव का अध्ययन अतीत में अनेक शोध द्वारा कुमार संजीव (2019), बाजिया हरलाल (2017) ,सैनी शांति (2020), जैन प्रकाश (2015) काशिव मंजुला (2018), अग्रवाल योगेश कुमार (2013), शर्मा अनीता (2016), सिंह रामेश्वर (2021) गुप्ता नैन्सी (2020), कुमावत, पायल (2017) आदि किए जा चुके

हैं उपर्युक्त अध्ययन से स्पष्ट है कि योगासन प्रशिक्षण के द्वारा विद्यार्थियों के विभिन्न मनोवैज्ञानिक चारों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है परंतु यह भी देखा गया है कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों पर मानसिक स्वास्थ्य,समायोजन एवं एकाग्रता से संबंधित अध्ययनों का अभाव है इसीलिए प्रस्तावित शोध रिक्त ज्ञान को पूर्ण करने में सहायक होगा अतः शोधार्थी के मन में जिज्ञासा हुई कि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में इन चरों पर योगासन प्रशिक्षण का क्या प्रभाव पड़ता है?अध्ययन करने के पश्चात शोधार्थी के मस्तिष्क में कुछ प्रश्नों के परिणाम जानने की जिज्ञासा ने जन्म लिया उन्ही प्रश्नों के उत्तर की प्राप्ति के लिए शोध रूपरेखा तैयार की गई है जो इस प्रकार है :-

शोध अध्ययन प्रश्न-

1 क्या माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव पड़ता है?

2 क्या माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का प्रभाव पड़ता है?

3 क्या माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास का प्रभाव पड़ता है?

4 .0.0. समस्या कथन-

"माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन एवं एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन"

5 .0.0 शोध समस्या में प्रयुक्त शब्दों की व्याख्या-

5.1.0. माध्यमिक स्तर

सैद्धांतिक परिभाषा-

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसार- माध्यमिक स्तर में कक्षा lX से Xll के विद्यार्थी आयेंगे जो आयु वर्ग 14 से 18 के मध्य होगें तथा4 वर्ष तक अध्ययन करेंगे।

कार्यात्मक परिभाषा-

नयीराष्ट्रीय शिक्षा नीति ने वर्तमान की 10+2 वाली शैक्षणिक संरचना को 5+3+3+4 में परिवर्तित किया हैं जो3 से 18आयु वर्ग के सभी बच्चों के लिए पाठ्यचर्या और शिक्षण-शास्त्रीय़ आधार पर 5+3+3+4 को 2023 से लागू करती हैं

।जबकि नयी शैक्षणिक संरचना में 5+3+3+4 ढांचे में 3 वर्ष के बच्चों को शामिल कर प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) की एक मजबूत बुनियाद को शामिल किया गया है जिससे आगे चलकर बच्चों का विकास बेहतर हो,वे बेहतर उपलब्धियां हासिल कर सके और खुशहाल जीवन जी सके ।

माध्यमिक स्तर से तात्कालिक कक्षा lX एवं कक्षा Xll में अध्ययनरत विद्यार्थियों से है सामान्यतः इस स्तर पर 14 से 18वर्ष के विद्यार्थी अध्ययन करते हैं।अत: प्रस्तुत शोध अध्ययन में माध्यमिक स्तर के अंतर्गत कक्षा lX के विद्यार्थियों को सम्मिलित किया जायेगा।

5 .2.0 मानसिक स्वास्थ्य

सैद्धांतिक परिभाषा-

जे०ए० हैड फील्ड (Jo Ao Hadfield 1952) – "मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का अपनी पूर्ण रूप से अच्छी तरह तालमेल बिठाते हुए कार्य करते रहना।"

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य में "व्यक्तिपरक कल्याण, कथित आत्म-प्रभावकारिता, स्वायत्तता, क्षमता, अंतर-पीढ़ीगत निर्भरता, और दूसरों के बीच बौद्धिक और भावनात्मक क्षमता का आत्म-बोध" शामिल रहता है। इतना ही नहीं WHO का यह भी कहना है कि किसी व्यक्ति की भलाई उनकी क्षमताओं की प्राप्ति में शामिल होती है, जो जीवन के सामान्य तनावों, उत्पादक कार्यों और उनके समुदाय में योगदान के साथ मुकाबला करने में सक्षम होती है।"

कार्यात्मक परिभाषा-मानसिक स्वास्थ्य और कुछ नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक रूप से स्वास्थ्य या मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति का एक स्तर होता है। यह किसी भी ऐसे व्यक्ति की स्थिति हो सकती है जो भावनात्मक और व्यवहारिक समायोजन के संतोषजनक स्तर पर कार्य करने की कोशिश कर रहा हो। मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य शोध अध्ययन में योगाभ्यास से पहले तथा योगाभ्यास के बाद विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य से हैं ।

5 .3.0.समायोजन

सैद्धांतिक परिभाषा-

गेट्स जेरसिल्ड एवं अन्य (1970)– “समायोजन एक ऐसी सतत प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपने व्यवहार में इस प्रकार से परिवर्तन करता है कि उसे स्वयं तथा अपने वातावरण के बीच और अधिक मधुर संबंध स्थापित करने में मदद मिल सके।”

कार्यात्मक परिभाषा-व्यक्ति व वातावरण के मध्य प्रभावपूर्ण संतुलन बनाए रखने की प्रक्रिया को समायोजन कहते हैं दूसरी तरफ हम कह सकते हैं कि समायोजन का तात्पर्य उस सीमा से हैं जहां कोई व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के साथ उपर्युक्त समायोजन (सामाजिक) बनाए रखने में सफल होता है।

5.4.0 एकाग्रता

सैद्धांतिक परिभाषा-

पतंजलि के अनुसार – “देशबन्धश्चिन्तस्यधारणा: (समाधिपाद सूत्र-15)।“

अर्थात चित्र को किसी एक दिशा में बांध देना किसी के साथ उसका संबंध स्थापित कर देना कि वह उसी से बना रहे अन्यत्र ना जाए, ठहर जाए यह धारणा की अवस्था है विद्यार्थी जीवन के लक्ष्य प्राप्ति और सफलता के लिए चित्त की एकाग्रता अति आवश्यक है।

कार्यात्मक परिभाषा-एकाग्रता अपनी इच्छा के अनुसार अपने ध्यान को अपने लक्ष्य पर नियंत्रण कर निर्देशित करने की क्षमता है यानि ध्यान पर नियंत्रण है। एकाग्रता से असंबंधित विचारों को अनदेखा करा जा सकता है एकाग्रता एक ऐसी अवस्था है जिसमें विद्यार्थियों का पूरा ध्यान केवल एक ही लक्ष्य पर लगा रहता है एकाग्रता शब्द का अर्थ है अपने विचारों और ध्यान को किसी एक वस्तु या विचार पर केंद्रित करना है मन केवल एक लक्ष्य पर काम करता है।

5 .5.0.योग-

सैद्धांतिक परिभाषा-

डॉ० राधाकृष्णन के अनुसार –“योग का अर्थ है अपनी आध्यात्मिक शक्तियों को एक जगह इकट्ठा करना, उन्हें संतुलित करना और बढ़ाना।“

प्रो० रामहर्ष सिंह के अनुसार“-योग का अर्थ मनुष्य के व्यक्तित्व की शारीरिक ,मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक पक्षों का एक साथ ही मनुष्य का उसके द्वारा समन्वय, योग है।“

कार्यात्मक परिभाषा-योग का विशेष रूप से अर्थ शरीर और मन का जुड़ाव है योगाभ्यासों से संपूर्ण स्वास्थ्य का विकास होता है क्योंकि योग वह उच्च अवस्था है जहां ज्ञानेद्रियां तथा मन को नियंत्रित किया जाता है इंद्रिय नियंत्रण से ध्यान स्थिर हो जाता है जिससे व्यक्ति स्वयं अपने आप का निरीक्षण कर सकता है और स्वयं में प्रसन्न रह सकता है योग स्वस्थ जीवन जीने का एक तरीका है योग को शरीर मस्तिष्क और आत्मा के संयोजन के रूप में देखा जा सकता हैं

6.0.0 शोध अध्ययन के मुख्य उद्देश्य -

1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना ।
2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन क्षमता का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता का अध्ययन करना।
4. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना ।
5. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।
6. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना।

7.0.0 शोध अध्ययन की परिकल्पना

H1. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ेगा।

H2. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के समायोजन पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ेगा।

H3. माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की एकाग्रता पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ेगा।

8.0.0 अध्ययन के चर – प्रस्तुत शोध अध्ययन में निम्नलिखित चरो को सम्मिलित किया जायेगा

1 **स्वतंत्र चर –** योगाभ्यास

2 **आश्रित चर –**मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन, एकाग्रता

शोध अध्ययन में मध्यवर्ती चर / संगतचर को नियंत्रण करने की विधि (Controlling the Extraneous /Relivant variables) इस प्रकार हैं : 1. आन्तरिक चर 2 .बाह्य चर

सारणी 1 शोध अध्ययन में मध्यवर्ती चर

आन्तरिक चर	नियंत्रण विधि	बाह्य चर	नियंत्रण विधि
1. आयु	नियंत्रण विधि द्वारा (By Constant Method)	1.वातावरणीय प्रभाव (विद्यालय, कक्षा)	दशाओं की स्थिरता (By Constancy of Canditions)

2. योगा पूर्वाभ्यास	निष्कासन विधि द्वारा(By Elimination Method)	2.उपचार समय	नियंत्रण विधि द्वारा (By Constant Method)
3. शारीरिक अस्वस्थता	निष्कासन विधि द्वारा(By Elimination Method)	3.प्रयोगकर्ता प्रभाव	नियंत्रण विधि द्वारा (By Constant Method)
4.थकान	सन्तुलन विधि द्वारा(By Balancing Method)		

9.0.0 शोध विधि- प्रस्तुत अध्ययन हेतु प्रयोगात्मक शोध विधि अपनायी जाएगी।

10.0.0 शोध अभिकल्प 1 :-एक समूह, पूर्व तथा उत्तर- परीक्षण अभिकल्प।(Research Design 1- Single Group, Pre Test & Post -Test only)

सारणी 2 एकल समूह, पूर्व एवं पश्चपरीक्षण अभिकल्प

पूर्वपरीक्षण	इंटरवेशन	पश्च परीक्षण
चयनित उपकरणों को न्यादर्श पर प्रसाशित किया जायेगा 1.मानसिक स्वास्थ्य मापनी 2.समायोजन मापनी 3.एकाग्रता मापनी	चयनित न्यादर्श को 40 कार्य दिवसों में प्रतिदिन एक कालांश में योगाभ्यास कराया जायेगा 1.सूर्य नमस्कार 2.आसन 3.प्राणायाम	पश्च परीक्षण में न्यादर्श पर चयनित उपकरणों को प्रशारित किया जायेगा 1.मानसिक स्वास्थ्य मापनी 2.समायोजन मापनी 3.एकाग्रता मापनी तदोपरान्त पूर्व एवं पश्च परीक्षण सांख्यिकीय तुलना कर परिकल्पनाओं कापरीक्षण किया जायेगा।

11.0.0 शोध में प्रयुक्त उपकरण-

अध्ययन में न्यादर्श पर मानसिक स्वास्थ्य,समायोजन एवं एकाग्रता पर योगाभ्यास के प्रभाव जानने हेतु निम्न उपकरण का चयन किया जायेगा-

सारणी 3 शोध में प्रयुक्त उपकरण

क्रम	चर	उपकरण	प्रयोजक	वर्ष
1.	मानसिक स्वास्थ्य	मानसिक स्वास्थ्य मापनी	डॉ० ए ० के ० सिंह एवं कल्पना सेन गुप्ता	2010
2.	समायोजन	समायोजन मापनी	डॉक्टर आर०के० ओझा	2011
3.	एकाग्रता	एकाग्रता मापनी	महेश कुमार मुच्छल और योगेश कुमार	2022

12.0.0 शोध जनसंख्या एवं न्यादर्श

अध्ययन में शोधकर्ता की आवश्यकता पूर्ति हेतु न्यादर्श चयन करना होता है यह न्यादर्श समग्र जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करता है। प्रस्तुत अध्ययन में जनसंख्या के रूप में माध्यमिक स्तर के कक्षा 9 के 50 छात्रा विद्यार्थी को सम्मिलित किया जाएगा।

13.0.0 सांख्यिकीय प्रविधि -

- ❖ मध्यमान
- ❖ प्रमाणिक विचलन
- ❖ टी परीक्षण
- ❖ अनकोवा (ANCOVA)

14.0.0 शोध अध्ययन कापरिसीमांकन -

प्रत्येक अनुसंधान कार्य की अपनी कुछ सीमाएं है जिसके अंतर्गत रहकर शोधार्थी को अपना कार्य पूर्ण करना होता है प्रस्तुत शोध की परिसीमा निम्न है-

1. योग अपने आप में एक बृहद संप्रत्य है योगाभ्यास परियोजना में कुछ चयनित आसन प्राणायाम और ध्यान पूर्ण ग्रहण किया जाएगा जो माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन एवं एकाग्रता की वृद्धि हेतु उपयुक्त हैं।
2. प्रस्तुत अध्ययन को आगरा जिले तक सीमित रखा जाएगा।
3. प्रस्तुत शोध में डॉ० ए ० के ० सिंह एवं कल्पना सेन गुप्ता द्वारा निर्मित मानसिक स्वास्थ्य मापनी,डॉक्टर आर०के० ओझा द्वारा निर्मित समायोजन मापनी एवंमहेश कुमार मुच्छल और योगेश कुमार निर्मित एकाग्रता मापनी में चयनित आयामों की परीक्षा माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ, समायोजन एवं एकाग्रता का अध्ययन किया जाएगा ।
4. माध्यमिक स्तर में कक्षा IX से XII तक की कक्षाओं का समावेश होता है । माध्यमिक स्तर को दोवर्गों में बांटा जाता है माध्यमिक और उच्च माध्यमिक , अध्ययन की दृष्टि से माध्यमिक स्तर यानि lX व X की कक्षा में सेकक्षाlX के विद्यार्थियों को शोध जनसंख्या के रूप में लिया जायेगा ।

15.0.0 मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन, एकाग्रता मेंयोगाभ्यास –

योग एक विज्ञान है, साधन है, विद्या है, कला है, जिसके द्वारा मानसिक शक्तियों को काबू में करके उनका प्रयोग करना आता है। मानसिक स्वास्थ्य का सरल शब्दों में अर्थ स्वास्थ्य है जिसका संबंध मानस अथवा मन से होता है शारीरिक स्वास्थ्य जहां शरीर के स्वास्थ्य से अपना संबंध रखता है और इस रूप में शरीर के अंगों की उचित वृद्धि

विकास और उनके ठीक प्रकार से संचालन देखभाल और स्वस्थ रहने की बात करता है उसी संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य मानसिक शक्तियों के उचित विकास तथा मन को स्वस्थ एवं सुखी रखने के लिए आवश्यक सभी तरह की देखभाल उपायों एवं उसी रूप में व्यवहार करने की बात करता है।इस दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य व्यक्ति के मन के उस स्वस्थ अवस्था से है जो उसे एक संपूर्ण एवं समग्र व्यक्तित्व के रूप में संतुलित एवं संयमित व्यवहार कर अपने आप तथा अपने वातावरण के साथ समायोजन करने में सहायता करती है। हमारा जीवन चुनौतियों एवं संघर्षो से परिपूर्ण है। बालकपन से हमें जीवन की विविध समस्याओं का सामना करना पड़ता है जो जिस सीमा तक जो जितने अच्छे ढंग से जीवन संग्राम की इस लड़ाई को लड़ता जाता है उतने ही अच्छे रूप से जीवन में प्रगति करता है मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के अतिरिक्त जीवन में हम बहुत कुछ चाहते हैं और यही चाह हमें पल-पल संघर्ष करने को प्रेरित करती है परंतु बहुत बार ऐसा भी होता है कि जो हम चाहते हैं जिसके लिए हम दिन-रात परिश्रम करते हैं फिर भी उस उद्देश्य की प्राप्ति हमें नहीं हो पाती हैं।

उदाहरण के लिए एक बालक इंजीनियरिंग कॉलेज में प्रवेश पाने के लिए तरह-तरह की परीक्षा देता है परंतु परिश्रम के बाद भी उसे सफलता नहीं मिलती इस हालात में वह अपने लक्ष्य को ही परिवर्तित कर देता है तथा बीएड० में प्रवेश ले कर आगे अध्यापक बनने की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए छूट जाता है एक क्षेत्र में असफलता के बाद दूसरे किसी क्षेत्र का चुनाव करना अपने लक्ष्य की ऊंचाई को अपनी योग्यता और परिस्थितियों के अनुसार घटा देना इस प्रकार की संशोधित एवं परिवर्तित व्यवहार को ही समायोजन की संज्ञा दी जाती है। समायोजन का अर्थ होता है कि जीवन की आवश्यकताओं और मांगों से अपनी शक्ति और सामर्थ्य के संदर्भ में अनुकूलन करके चलना।मनुष्य अपने अस्तित्व को बनाए रखने के लिए अपने वातावरण तथा परिस्थितियों के साथ समायोजन करता है।

यह आवश्यक नहीं है कि वह समायोजन की प्रक्रिया में सफलता प्राप्त करें इसीलिए उसके मस्तिष्क में संघर्ष होता है। जिस प्रकार अधिगम की प्रक्रिया जीवन पर्यंत चलती है उसी प्रकार समायोजन की प्रक्रिया जन्म से लेकर मृत्यु तक चलती है। समायोजन,तालमेल तथा अनुकूलन को एक अर्थ में प्रयुक्त किया जाता है। जन्म लेते ही बालों को अपने भौतिक वातावरण के साथ आंदोलन करना पड़ता है। व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का अपनी योग्यता और वातावरण के संदर्भ में सामना करना होता है कभी समझौता करना होता है तो कभी उनके साथ संबंध भी बैठाना होता है इस महत्वपूर्ण प्रक्रिया एवं उपलब्धि को समायोजन कहा जाता है।समायोजन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें मस्तिष्क व व्यवहार दोनों ही प्रकार के प्रत्युत्तर निहित है। समायोजन एक ओर व्यक्ति की आवश्यक योग्यता और

साधन हैं तथा दूसरी और वातावरण में उपलब्ध साधनों, परिस्थितियों के बीच सामंजस की अवस्था है। अतः जो इस प्रकार के मनोवैज्ञानिक अनुकूलन में जितना समर्थ है वह उतना ही अच्छी तरह अपनी संघर्षपूर्ण जिंदगी को जी सकता है।एकाग्रता से तात्पर्य एक ही आलंबन, वस्तु या विषय पर मन का स्थिर रहना है ।मन: मस्तिष्क और इंद्रियों को एकाग्र होते ही विषयवस्तु से गहरा संबंध हो जाता है, जिससे उसका ज्ञान सरलता से हो जाता है । इनके पारस्परिक संबंधों का ज्ञान भी सहज रूप से विकसित होने लगता है और ग्रहण करने की क्षमता बहुत तेज एवं सघन रूप से विकसित होने लगती है। किसी भी कार्य करने की क्षमता के विकास का मूलभूत आधार मानसिक एकाग्रता है। इस एकाग्रता के आधार पर ही व्यक्ति किसी भी कार्य की कार्यप्रणाली का बोध एवं क्रियान्वयन सुगमता से कर पाता है सभी व्यक्तियों को अपने कार्य को कुशलता से करने के लिए मानसिक एकाग्रता की अत्यंत आवश्यकता होती है।

15 .1.0 मानसिक स्वास्थ्य में योगाभ्यास –

हमारे देश में नहीं बल्कि विश्व के बहुत से अन्य भागों में भी लोकप्रिय हो गया है योगाभ्यासों से संपूर्ण स्वास्थ्य का विकास होता है। योग का विशेष रूप से अर्थ शरीर और मन का जुड़ाव है। स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन के उन्नयन और रखरखाव में योगदान करता है हम योगाभ्यास द्वारा स्पूर्ति, संतुलन संबंध में सामर्थ्य जीवन की क्षमता विकसित कर सकते हैं यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सुधारते हैं। शरीर के सभी तंत्रों के बेहतर ढंग से कार्य करने में भी सहायक होता है। इस प्रकार योग व्यक्ति के संपूर्ण कल्याण के लिए सहायक है। योगाभ्यास बच्चों सहित सभी आयु वर्ग के लोगों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं।

दैनिक भास्कर (वाशिंगटन 01-01-2023)-अमेरिका की आयोवा यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर और चर्चित किताब ट्रासेन्डेंटल मेडिटेशन एंड क्राइम प्रिवेंशन के लेखक डेविड जॉनसन कहते हैं ध्यान योग की प्रक्रिया कड़ी दर कड़ी काम करती है । जब भी एक समूह ध्यान- योग करता है तो इसका प्रभाव आगे बड़े समूह में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। ये साइंस के चेन रिएक्शन के समान है। दरअसल, 2017 में अमेरिका के राज्य आयोवा राज्य में 1725 लोगों के छोटे समूह ने ध्यान- योग करना शुरू किया। 1725 लोगों को इसलिए चुना गया क्योंकि 2017 की अमेरिका की जनसंख्या के प्रतिशत का वर्ग मूल था।

इस साल के बाद इसके असर के आंकड़े चौंकाने वाले थे।ड्रग ओवर डोज के कारण मौतों में लगभग 4% की कमी आई। 2017 में जब छोटे समूह ने ध्यान योग शुरू किया उस साल अमेरिका में ओवर डोज के कारण 70237 मौतें हुई जबकि

2018 में ये आंकड़ा गिरकर 67367 रह गया। शोध के सह लेखक डॉक्टर केनेथ कैवेना का कहना है कि ध्यान- योग सकारात्मक सामूहिक चेतना को बढ़ाता है। 1968 में मशहूर बैंड बीटल्स ध्यान- योग से प्रभावित होकर भारत में आए थे।

15.2.0 समायोजन में योगाभ्यास -

समायोजन एक प्रक्रिया हैं एक ऐसा साधन हैं जिसके द्वारा सुखी एवं संतोषप्रद जीवनयापन की राह देखी जा सकती है जीवन की आवश्यकताओं और मांगों से अपनी शक्ति और सामर्थ्य के सन्दर्भ में अनुकूलन करके चलना। अतः जो मनोवैज्ञानिक अनुकूलन में जितना समर्थ है वह उतना ही अच्छी तरह अपनी संघर्षपूर्ण जिंदगी को जी सकता है किशोरावस्था में विद्यार्थी को योगाभ्यास से जोड़कर अनुकूलन के स्तर को और बेहतर किया जा सकता है क्योंकि योगाभ्यास व्यक्ति की समस्याओं यथा शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं सांवेगिक इत्यादि का समाधान करता है।योग एक ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्न चित्त रखती है तथा मन पर नियंत्रण रखने की दक्षता विकसित करती है।

यह बात एक शोध में भी स्पष्ट देखने को मिलती है-कंवर, सरोज ने आपने अध्ययन में-योग क्रियाओं में भाग लेने वाले सेवा पूर्व शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन,मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का अध्ययन शोध निष्कर्ष में पाया हैं कि जो बी.एड. विद्यार्थी प्रशिक्षणार्थियों ने जिन्होंने योगाभ्यास में भाग लिया है उनके समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय में सकारात्मक परिवर्तन प्राप्त हुए अतः कहा जा सकता है कि योगाभ्यास के द्वारा समायोजन बेहतर किया जा सकता है।

15.3.0एकाग्रता में योगाभ्यास -

शिक्षा प्रक्रिया में एकाग्रता को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है एकाग्रता किसी एक विषय या एक गतिविधि पर आपके निरंतर ध्यान देंनें या विचार करने की क्रिया या क्षमता है। यह जीवन में कुछ भी प्राप्त करने के लिए सबसे अधिक आधारभूत आवश्यकता है। स्कूल के पाठों, गृह कार्य यहां तक कि अवकाश के समय की गतिविधियों के लिए भी आवश्यक होता है एकाग्रता को शरीर और मन के बीच सामंजस्य विकसित करके सुधारा जा सकता है । हम जानते हैं कि बिना स्वस्थ मस्तिष्क के हमारा शरीर दक्षतापूर्वक कार्य नहीं कर सकता । अतः यह आवश्यक है कि हम

सामंजस्य विकसित करें। यहां हमारी भावनाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यदि हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर पाते हैं तो हमारे लिए मन को अनुशासित करना और बेहतर एकाग्रता प्राप्त करना आसान होगा। इस संदर्भ में योगाभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

स्वामी विवेकानंद के अनुसार-"मन का विकास करो और उसका संयम करो, उसके बाद जहां इच्छा हो, वहां इसका प्रयोग करो उससे अति शीघ्र फल की प्राप्ति होगी । यथार्थ आत्मोन्नति का उपाय । एकाग्रता सीखो और जिस ओर इच्छा हो उसका प्रयोग करो । ऐसा करने पर तुम्हें कुछ खोना नहीं पड़ेगा। जो समस्त को प्राप्त करता है, वह अंश को भी प्राप्त कर सकता है।"

सूर्य नमस्कार योगाभ्यास हमें शरीर और मन में सामंजस्य बनाने में मदद करते हैं, जिससे एकाग्रता और मानसिक कार्य के निष्पादन में सुधार होता है।

16.0.0 योगाभ्यास-

16.1.0.सूर्य नमस्कार

1.प्रणाम स्थिति - दोनों हाथों को जोड़कर सीने के पास रखें। दोनों पैरों की एड़ी को मिलाकर रखना हैं।

चित्र 1.प्रणाम स्थिति

2. हस्तोत्थानासन- दोनों हाथों को श्वास भरते हुए ऊपर उठावें।

चित्र 2. हस्तोत्थानासन

3. पाद हस्तासन - श्वास छोड़ते हुए मस्तक को घुटने से व हाथों को जमीन से लगाने का प्रयास करें।

चित्र 3. पाद हस्तासन

4.अश्व संचालनासन - एक पैर को पिछे ले जावें व दोनों हाथों को एक साथ रखें तथा छाती को ऊपर उठावें।

चित्र 4.अश्व संचालनासन

5.दण्डासन- दोनों पैरों को पीछे ले जाते हैं व दोनों हाथों को आगे रखें रहें। इसमें हमारी स्थितिडंडे के समान होती है।

चित्र 5. दण्डासन

6.अष्टांग नमस्कार - श्वास छोड़ते हुए घुटने, छाती, ठोढ़ी व मस्तक को जमीन पर लगावें।

चित्र 6.अष्टांग नमस्कार

7.भुजंगासन - इसमें दोनों हाथों को कंधे के पास रखते हुए धड़ वाले हिस्से को ऊपर उठाते हैं । यह क्रिया श्वास लेते हुए करें।

चित्र 7.भुजंगासन

8.पर्वतासन- इसमें श्वास छोड़ते हुए मस्तक को जमीन से लगावे व नाभि को देखने का प्रयास करें।

चित्र 8.पर्वतासन

9.अश्वसंचालनासन - श्वास लेते हुए एक पैर को आगे ले आवे व दोनों हाथों को एक साथ रखकर छाती को ऊपर उठाएं।

चित्र 9.अश्वसंचालनासन

10.पादहस्तासन- सांस छोड़ते हुए दोनों पैरों को एक साथ ले आएं व मस्तक को घुटने से व हाथों को जमीन से लगाने का प्रयास करें।

चित्र 10.पादहस्तासन

11.हस्तोत्थानासन - दोनों हाथों को सांस भरते हुए ऊपर उठावें।

चित्र 11.हस्तोत्थानासन

12.प्रणाम स्थिति- दोनों हाथों को जोड़कर सीने के पास रखें व दृष्टि सामने की ओर रखें।

चित्र 12.प्रणाम स्थिति

16.2.0. ध्यानात्मक आसन

1. **पद्मासन-** सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठे बाएं पैर को मोड़कर बाएं पैर की जनता के ऊपर तथा बाएं पैर को मोड़कर दाहिने पैर की जगह के ऊपर रखें।कमर सीधी कर बैठ जाएं यह पद्मासन हुआ। घुटनों पर हाथ (ध्यान मुद्रा में) रखें। आंखें बंद कर अपनी सुविधानुसार थोड़ी देर बैठे।

चित्र 13 ध्यानात्मक आसन

2. **सिद्धासन-** सर्वप्रथम दोनों पैर सामने रखकर बैठ जाएं, तत्पश्चात एक पैर की एड़ी को सिवनी(लिंग व गुदा के बीच) स्थान पर लगाएं व दूसरे पैर को लिंग मूल के ऊपर रखें। घुटनों पर हाथ (ध्यान मुद्रा में) रखें। यह सिद्धासन है। आंखें बंद कर थोड़ी देर बैठे रहें, शांति की अनुभूति करें।

चित्र 14 सिद्धासन

16.3.0.प्राणायाम विधियां -

1. **भ्रामरी प्राणायाम-**किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठें, पूरे शरीर को शिथिल करें ।मेरुदंड, गर्दन सीधी, आंखें बंद। दोनों हाथों की पहली उंगली से कान बंद कर लें। दोनों नासिका से लंबी गहरी सांस लें, संभव हो सके तो कुछ देर रोकें, तत्पश्चात मधुमक्खी की भांति गुंजार करते हुए श्वास धीरे-धीरे छोड़ें ।मस्तिष्क में इस ध्वनि का अनुभव करें। प्रारंभ में पांच प्रवृत्ति ही करें, क्रमशः आकृतियों की संख्या बढ़ा सकते हैं।
2. **शीतली-**यह प्राणायाम शीतलता प्रदान करता है इसमें कौवे की चोंच की तरह जीभ को मोड़ते हैं, तत्पश्चात धीरे-धीरे श्वास भरते हैं और यथाशक्ति कुंभक व पुनः नासिका रंध्रों से छोड़ें।

17.0.0 अध्ययन की सार्थकता-

प्रस्तुत अध्ययन विद्यार्थियों, शिक्षक गणों एवं आगामी शोधकर्ताओं के लिए नई दिशा प्रदान करेगा। योग जीवन जीने की कला है जिसमें मानव जीवन के समस्त पक्षों का समावेश मिलता है आज के वैज्ञानिक युग में मानव अपने वास्तविक स्वरूप से दूर होता जा रहा है ऐसी स्थिति में योग ही वह मार्ग है जिससे मनुष्य को अपने स्वरूप का अवबोध हो सकता है विद्यार्थी किसी भी देश के भविष्य के करणधार होते हैं इसीलिए उनके सर्वांगीण विकास की व्यवस्था अत्यंत आवश्यक है यह शोध शोधार्थियों, शिक्षार्थियों एवं सरकार को अपनी ओर प्रभावित कर सकेगा तथा माध्यमिक स्तर पर योग की उपयोगिता को स्पष्ट करके योग शिक्षा को माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम में शामिल करने पर ध्यान आकर्षित कर सकेगा। माध्यमिक स्तर प्राथमिक स्तर, उच्च स्तर के बीच का पुल है जिस पर गुजरकर विद्यार्थी उच्चशिक्षा की तरफ जाता हैं तथा साथ ही साथ किशोरावस्था की शुरुआत होने लगती हैं। विद्यार्थी आज योग

शिक्षा ग्रहण करेंगे तो कल अपने जीवन की अन्य अवस्थाओं में उसका प्रयोग कर स्वस्थ जीवन की कल्पना कर पाएंगे तथा अपनी आने वाली भावी पीढ़ी को योग शिक्षा से व्यवहारिक तौर पर जोड़ पाएंगे, क्योंकि अंनुकरणावस्था में सीखा गया ज्ञान जीवन पर्यंत चलता है और वह आदत बन जाता है। अगर हमें योग को अपनी आदत में लाना है तो व्यवहारिक तौर पर सीखना आवश्यक है।प्राचीन कहावत है, "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ्य मस्तिष्क का निवास होता है" तथा स्वास्थ्य ही जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है ये कथन मानव स्वास्थ्य को महत्वा प्रदान करता हैं वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा व्यावहारिक एवं सैद्धांतिक पक्ष को महत्व देना सार्थक है वर्तमान समय में विश्व के लगभग सभी देश योग शिक्षा को स्वीकार कर चुके हैं।समस्या का चयन इसी आशा को लेकर किया गया है कि योगाभ्यास वर्तमान समय में समाज एवं राष्ट्र के साथ-साथ विद्यार्थियों के लिए भी लाभदायक है।

<u>संदर्भ ग्रंथ सूची</u>

- आरती,2020 माध्यमिक विद्यालय विद्यार्थियों की मानसिक स्वास्थ्य स्वच्छता संबंधी आदतों एवं युवा के अभिवृति का विश्लेषणात्मक अध्ययन।
- आचार्य, श्रीराम शर्मा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि पे०न०6
- अग्रवाल जे०सी० भारत में शिक्षा व्यवस्था का इतिहास
- बाजिया, हरलाल 2017 प्राचीन भारतीय योग दर्शन की वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में भूमिका एवं योग क्रियाओं में भाग लेने वाले एवं ना लेने वाले विद्यार्थियों में नैराश्य एवं तनाव का अध्ययन।
- डॉक्टर राधाकृष्णन के अनुसार–योग का अर्थ है अपनी आध्यात्मिक शक्तियों को एक जगह इकट्ठा करना, उन्हें संतुलित करना और बढ़ाना।
- दीक्षित, प्रियंवदा, 2020,वाराणसी जनपद में माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के अवधान स्मृति एवं तर्क योग्यता पर योगासन प्रशिक्षण के प्रभाव का अध्ययन।
- गॉड, सूर्य प्रकाश 2019 उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के तनाव प्रबंधन पर योग के प्रभाव का अध्ययन।
- गुप्ता एस० पी० सांख्यिकीय विधियाँ

- गेट्स जेरसिल्ड एवं अन्य(1970) –"समायोजन एक ऐसी सतत प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक व्यक्ति अपने व्यवहार में इस प्रकार से परिवर्तन करता है कि उसे स्वयं तथा अपने वातावरण के बीच और अधिक मधुर संबंध स्थापित करने में मदद मिल सके।"
- जौहरी, कीर्ति (2016)ध्यान का मानव शरीर पर प्रभाव एवं परिणाम मनोवैज्ञानिक एवं दार्शनिक अध्ययन I
- जे०ए० हैड फील्ड (Jo Ao Hadfie|d 1952) – 'मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य है व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का अपनी पूर्ण रूप से अच्छी तरह तालमेल बिठाते हुए कार्य करते रहना।''
- कुमारी, ममता(2018) योगाभ्यासों का किशोरों के सामाजिक समायोजन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं उपलब्धि अभिप्रेरणा पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययनl
- मंगल, एस ०के० शिक्षा मनोविज्ञान, पे० न० 575,601-05
- महर्षि, पतंजलि ने अपने योग ग्रंथ पतंजलि योग सूत्र मैं वर्णन किया है कि "तदा द्रष्टु : स्वरूपेडवस्थानम" (पातंजलि योग सूत्र 1/3)
- मॉडल, ब्रजनाथ 2017माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों की कार्य क्षमता पर योग कार्यक्रम के प्रभाव का अध्ययन।
- मदान, के०वी०एस० शिक्षण एवं शोध अभियोग्यता पे०न०10A.38
- मंगल, डॉ एस ०के० योग शिक्षा पे० न०1
- मदान केवीएस, मदान आशु वाला शिक्षण एवं शोध अभियोग्यता
- माध्यमिक शिक्षा आयोग 1952-53 (मुदालियर कमीशन)के अनुसार- "माध्यमिक शिक्षा इस प्रकार दी जानी चाहिए जिससे छात्रों की अंतर्निहित शक्तियों का विकास हो सके और भी सामाजिक, सांस्कृतिक, नैतिक एवं चारित्रिक दृष्टि से व्यवहार कुशल बन सकें।"
- प्रोo रामहर्ष सिंह के अनुसार "-योग का अर्थ मनुष्य के व्यक्तित्व की शारीरिक ,मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक पक्षों का एक साथ ही मनुष्य का उसके द्वारा समन्वय, योग है।"

- पाल, प्रतिभा (2009 - 2010) मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में स्नातकीय स्तर के विद्यार्थियों का समायोजन एवं शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन।
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद योग स्वस्थ जीवन जीने का तरीका
- राष्टीय शिक्षा आयोग कोठारी आयोग)1964 – 66 ”(भारत के भाग्य का निर्माण उसकी कक्षा में हो रहा है।“
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP- 2020) शैक्षिक संरचना ।
- शर्मा अनीता (2016) मानसिक मंद बच्चों मैं योगिक अभ्यास द्वारा मानसिक एकाग्रता के विकास का अध्ययन।
- संजीव, कुमार (2019) उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत योगाभ्यासी एवं गैर- योगाभ्यासी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन तथा शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- शील, अवनीन्द्र भारतीय शिक्षा का विकास एवं समस्याए
- संजीव, कुमार (2019) उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्यनरत योगाभ्यासी एवं गैर- योगाभ्यासी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन तथा शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन।
- श्री वास्तव डॉ० डी०एन० अनुसन्धान विधियाँ
- व्यास, सुशील कुमार योग शिक्षा पे०न०5
- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (समाधि पाद सूत्र-2)
- योग वशिष्ठ के अनुसार "सागर से पार होने की युक्ति को ही योग कहते हैं। -संसार" -
- https://oyehero.com/india-bio/gyan/definition-of-mental-health-in-hindi/
- https://hihindi.com/health-meaning-importance-in-hindi
- https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_final_HINDI_0.pdf